

ZUM UMGANG MIT LEBENSKRISEN

Wie kann man konstruktiv mit Lebenskrisen umgehen?

Auf der einen Seite werden Krisen als Sackgassen erlebt. Man weiß nicht ein und aus und dreht sich im Kreis. Andererseits erlebt man die Krisenzeiten aber auch als Zeiten besonderer Empfänglichkeit für Neues, als Zeiten der Bereitschaft, andere Wege zu beschreiten.

Als hilfreiche Strategie in Krisenzeiten erweisen sich die Fragen:

Was lehrt mich diese Situation?

Was erfahre ich durch sie über mich selbst und über andere Menschen?

Welches Verhältnis habe ich zu meinem eigenen Schicksal?

Bin ich bereit, diese Krise als zu mir gehörig zu akzeptieren und zu lernen, was ich nur durch diese schwierige Situation lernen kann?

Der Wille zum Lernen und zur Weiterentwicklung kann auch aus der schwersten Lebenskrise erlösen und die nächsten Schritte aufzeigen. Und es zeigt sich, dass das Annehmen der eigenen Schicksalsbedingungen als individuelle Lernmöglichkeit die beste Voraussetzung für das Erlernen von Neuem in der krisenhaften Lebenssituation ist. Gelingt das, so tritt als neue Grundstimmung Dankbarkeit gegenüber dem eigenen Leben auf. Wie in der ersten Lebenshälfte meist eine erwartungs- und hoffnungsvolle Stimmung tragend ist, so ist Dankbarkeit das stärkende Grundgefühl für die zweite Lebenshälfte.

*Vgl. Kapitel „Altersentsprechendes Lernen“, Elternsprechstunde, Verlag Urachhaus, Stuttgart***